

理想的老後 主題書展書單

序號	書名	作者	出版社	出版日期	索書號
1	如果活到80歲：隨心所欲,不留遺憾!日本精神科權威的幸齡樂活提案	和田秀樹著；羅淑慧譯	方言文化出版事業有限公司	2023	544.8 2624
2	不老的挑戰：創造理想的老後	林靜芸作	寶瓶文化事業股份有限公司	2022	544.8 4454
3	一直以為爸媽不會老：年逾花甲之後,父母都會成為自豪又自憐的矛盾結合體。理解了,你就知道該怎麼幫助父母過得更好。	佐藤真一監修；北川夏漫畫、插畫；李友君譯	大是文化有限公司	2023	544.8 2441
4	打造健康的老後：少吃藥、少坐臥、少加工,65歲後一定要知道的飲食生活觀念	白小良著	時報文化出版企業股份有限公司	2023	411.18 2693
5	這樣過日子剛剛好：醫師建議的長壽時代隨心所欲生活指南	大塚宣夫著；高秋雅譯	高寶國際	2020	544.8 4435
6	原來如此：幸福是樂齡者唯一的任務	王浩一作	有鹿文化事業有限公司	2023	544.8 1031
7	不老思維：只要你願意,就可以越活越年輕	貝卡·雷維(Becca Levy)著；陳笑陽譯	平安文化有限公司	2023	173.5 1053
8	跟生命時鐘一起跑：活到老跑到老的生物學家對時間節律與老化的自然觀察和省思	伯恩·韓瑞希(Bernd Heinrich)著；陳岳辰譯	商周出版	2022	785.28 4414
9	老的藝術：高齡醫學權威的身心抗老祕方	馬克·威廉斯(Mark E. Williams)著；呂玉嬋譯	遠見天下文化出版	2020	417.7 5304
10	樂齡族5分鐘核心運動：每天練幾招,就能改善平衡感、增強活動力、預防跌倒	辛蒂·布莉絲(Cindy Brehse), 泰咪·布莉絲·澤奈特斯(Tami Brehse Dzenitis)著；劉凡恩譯	橡實文化出版	2022	411.7 4012
11	全彩圖解100種樂齡活動這樣玩!：開心動一動,減緩腦部退化、活化身體機能、提升生活品質	加藤翼監修；高雅郁譯	原水文化出版	2023	544.85 4417
12	自我疼惜的51個練習：運用正念,找回對生命的熱情、接受不完美和無條件愛人	克莉絲汀·娜芙(Kristin Neff), 克里斯多弗·葛摩(Christopher Germer)著；李玉信譯	張老師文化	2021	177.2 1050
13	爺爺奶奶與阿菊貓	湊文著；黛西譯	台灣角川	2021	947.41631 3500
14	長日將盡,來杯sake吧。：我所知,新長壽時代的日本和日本人	姚巧梅作	蔚藍文化出版股份有限公司	2023	544.85 4214
15	健康以下、照護未滿：銀髮失智教會我的事,笑淚度過愛的每一天	Ka-tan(カータン)著；林倚禾譯	和平國際文化有限公司	2020	544.8 4023
16	健腦工程：預防失智的12堂大腦建築課	天主教失智老人基金會著	聯合報系	2022	415.934 1042
17	明天別再來敲門	菲特烈·貝克曼(Fredrik Backman)著；顏志翔譯	天培文化有限公司出版	2023	881.357 2646
18	一橋桐子(76歲)的犯罪日記	原田比香(原田ひ香)著；Vanished Cat譯	英屬維京群島商高寶國際有限公司台灣分公司	2023	861.57 7622
19	爺爺奶奶的情人裝	李光福文；羅寧圖	小魯文化事業股份有限公司	2022	859.9 4093
20	幸齡人生70開始：70歲是老年健康決勝點!做好這些事,安心慢老快樂活	和田秀樹著；林慧雯譯	商周出版	2023	411.1 2624
21	房東阿嬤與我	矢部太郎作；緋華璃譯	新經典圖文傳播出版	2020	947.41531 8043
22	活出生命力：健康到老的長壽地圖	湯尼·羅賓斯(Tony Robbins), 彼得·迪亞曼迪斯(Peter Diamandis), 羅伯特·哈里里(Robert Hariri)著；謝嘉雯, 林蘊	閱樂國際文化股份有限公司	2023	411.1 6034 V.1
23	死亡不是問題,衰老才是：美國桂冠詩人唐納·霍爾的八十後隨筆	唐諾·霍爾(Donald Hall)作；康學慧譯	悅知文化	2023	874.6 4710
24	用創意享受銀髮人生：<<最後14堂星期二的課>>墨瑞教授談老年智慧	墨瑞·史瓦茲(Morrie Schwartz)著；羅伯·史瓦茲(Rob Schwartz)編；張瓊懿譯	大塊文化出版股份有限公司	2024	191.9 5048
25	終極慢活：現在是當老人最好的時代	卡爾·歐諾黑(Carl Honoré)著；許恬寧譯	大塊文化出版	2019	544.8 7706

理想的老後 主題書展書單

序號	書名	作者	出版社	出版日期	索書號
26	高年級的理想姿態：資深精神科醫師也嚮往的老後人生				Ebook
27	年齡歧視：為何人人怕老，我們對老年生活的刻板印象又如何形成				Ebook
28	日日靜好. 2. 微笑老後：93歲精神科醫師x55歲精神科醫師教你放下不安，優雅面對熟年生活				Ebook
29	希望老後的我，看起來還不錯！				Ebook
30	重啟人生				Ebook
31	此刻最美好：快樂是安然的享受，不是退而求其次的選擇。				Ebook
32	親愛的人生：關於醫療、老年及照護的思辨				Ebook
33	我啊，走自己的路				Ebook
34	奶奶的夏威夷祭祀				Ebook
35	玩藝術，一起老：老人藝術治療的理論、實務與案例分享				Ebook
36	讓我們安心變老：寫給熟齡世代的生活法律指南				Ebook
37	園藝治療與長者服務：種出身心好健康				Ebook
38	老年的意義：我和那些老人共處的一年				Ebook
39	熟年誌 [第91期]：獨居，快樂 享受一個人生活				Ebook
40	人生下半場的優雅哲學：情感、健康、財富、自我實現				Ebook
41	銀髮樂齡族：延齡回春寶典：57種中老年常見疾病對症飲食調養完全指南				Ebook
42	文訊 [第463期]：一個作家的老後 樂齡生活與身心養護				Ebook
43	大家健康雜誌 [第372期]：愈玩愈年輕 做個樂齡旅行者				Ebook